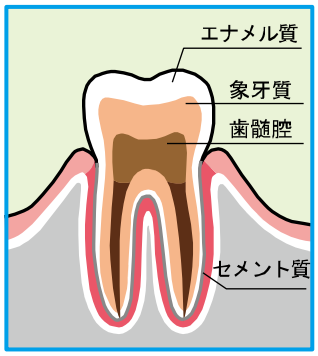
歯のはなし　歯がズキン！と痛む「知覚過敏」でお悩みではありませんか？

冷たいアイスやかき氷を口に入れたり、歯ブラシの毛先が歯ぐきに触れた時、**「歯がズキン！」**と痛む…　なんてことありませんか？　こういった症状のある方は、もしかしたら**『知覚過敏』**かもしれません。

実は、日本人のおよそ**“３人に１人”**にこういった知覚過敏の症状があるのです。



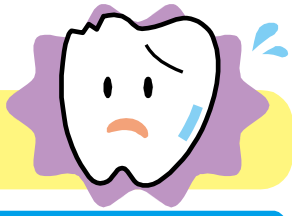
歯の断面図

知覚過敏とは？

知覚過敏とは、冷たい食べ物や飲み物を口に入れた時、歯が“ズキン！”としみて痛む症状のことをいいます。　そのほかにも、歯みがきの時や、熱い飲み物を飲んだ時にしみてしまうのも知覚過敏の症状です。

この知覚過敏は、歯の表面の**「エナメル質」**が傷ついたり、削れてしまうことで、エナメル質の下にある**「象牙質」**が露出してしまい、そこに刺激が加わって、歯がしみる症状に繋がってしまいます。

知覚過敏の原因



では、なぜエナメル質が傷つき、削れてしまうのでしょう？
知覚過敏の原因は様々考えられますので、以下でご紹介させていただきます。

間違った歯みがき

力任せに“ゴシゴシ”と強く歯みがきをしていませんか？

日々こういった歯みがきをしていると、硬いエナメル質であっても削られてしまうことがあります。

歯みがき粉

歯みがき粉の中には、歯の表面を綺麗にする“研磨剤（歯磨剤）”が配合されていますが、それを大量につけ、しかも長時間歯をみがいていると、場合によってはエナメル質を傷つけてしまうこともあります。

歯ぎしり＆噛み合わせが悪い

歯ぎしりや噛み合わせが悪いことが、知覚過敏の大きな原因になっているのではないかと言われています。

飲食物の酸

歯のエナメル質は“酸にとても弱い”という性質があります。　ところが、私たちが普段口にしている飲食物には、酸が含まれているものが多いため、普通の食生活をしていても、知らず知らずのうちにエナメル質を傷つけてしまっていることもあります。

ホワイトニング

薬剤を使って歯を真っ白にする「ホワイトニング」をご存知ですか？　近年、このホワイトニングをしている人が増えています。　ただ、この**ホワイトニング用の薬剤**を使用すると、知覚過敏の症状が出てしまうことがあります（ホワイトニングが原因の場合は、薬剤の使用を休止すれば痛みが治まります）。

歯周病

歯周病になって歯ぐきが下がってきてしまうと、象牙質が露出しやすくなりますので、知覚過敏の症状が現れやすくなります。　歯周病で歯ぐきが下がっている場合は、歯周病がかなり進んでしまっている可能性が高いので、一日も早く歯科医院で治療しましょう。

むし歯

むし歯が原因で知覚過敏になっている場合、むし歯はかなり進んでいる可能性があります。　痛みも一時的なものでなく、ずっと痛むのが特徴です。　すぐに歯科医院で治療しましょう。

加齢

加齢によって歯ぐきが下がってしまい、その結果、象牙質が露出してしまうと、知覚過敏の症状が出やすくなってしまいます。

知覚過敏の原因は、個人差もありますので一概には分からないこともあります。したがって、治療方法もその原因によって異なります。
これをお読みの方で、もし“歯がズキン！”と痛む症状があるようなら、一日も早く歯科医院で診てもらうようにして下さいね。